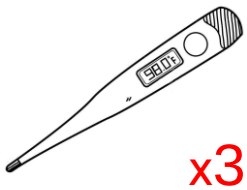
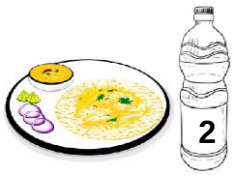
VisionUnlimited

visionunlimite
vision.unlimited
www.vision-unlimited.org

आपली सुरक्षितता, आपल्या हातात



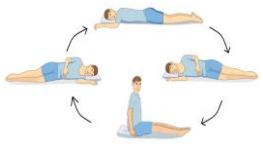
शरीराच्या तापमानाची चाचणी करा : दिवसातून ३ वेळा



शरीरातील पातळी मोजा – दिवसातून ३ वेळा

वाफ – दिवसातून ३ वेळा

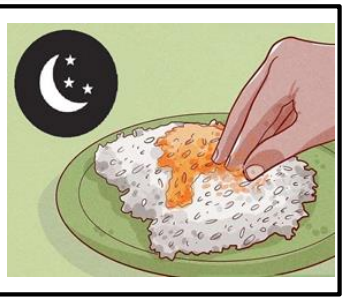
रोज वेळेवर पौष्टिक जेवण खा आणि कमीत कमी २ लिटर पाणी प्या.



प्रोनिंग, जेव्हा ऑक्सिजनची पातळी ९४% च्या खाली जाईल किंवा श्वास घ्यायला त्रास होईल.

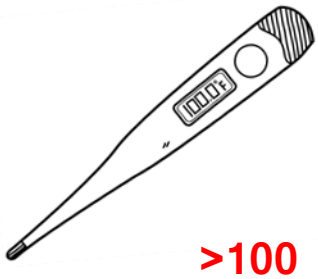
औषधे – कुठली आणि कधी

गोळी नंबर १ आणि २
व्हिटॅमिन सी आणि व्हिटॅमिन बी कॉम्प्लेक्स
दोघांमधील १-१ गोळी रात्रीच्या जेवणानंतर

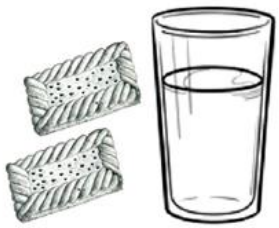


गोळी नंबर – ३ **अँटी रश्शीसू (लिवोसेटरिजन)**
१ गोळी रात्रीच्या जेवणानंतर

गोळी नंबर ४ – **पॅरासिटामोल**



१ गोळी – जेव्हा ताप १०० अथवा त्याहून अधिक असेल



ते पाणी आणि २ बिस्किटा बरोबर खा

दोन गोळ्याच्या च्या मध्ये ६ तासाचं अंतर ठेवा

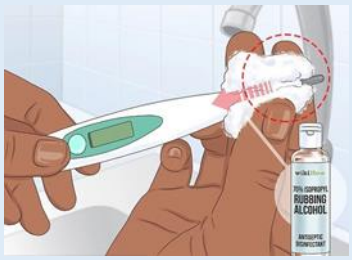
अस्वीकरण : या दस्तऐवजात सर्व माहिती केवळ माहितीच्या उद्देशाने आहे. व्यावसायिक वैद्यकीय सल्ले, निदान किंवा उपचारांचा पर्याय असा हा हेतू नाही. आपल्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्या किंवा इतर पात्र आरोग्य सेवा प्रदात्याचा सल्ला घ्या. व्यावसायिक वैद्यकीय सल्ल्याकडे दुर्लक्ष करु नका किंवा त्याचा शोध घेण्यास उशीर करु नका. Vision Unlimited प्रदान केलेल्या कोणत्याही माहितीसाठी जबाबदार नाही आणि त्यासाठी जबाबदार असू शकत नाही.

VisionUnlimited

ताप किंवा शरीराची चाचणी

कोविड मध्ये हे जाणून घेणे खूप गरजेचे आहे कि ताप आहे किंवा नाही. तापमान पाहण्यासाठी थर्मामीटर चा वापर करा

जर तोंडात ठेवणारे असेल तर त्याच्या पुढे असलेले स्टील चे टोक गरम पाणी व साबणाने धुवून घ्या.



जर थर्मामीटर काखेमध्ये घालायचा असेल तर त्याच्या पुढे असलेले स्टील चे टोक स्पिरिट किंवा सॅनिटायझर ने साफ करून घ्या.

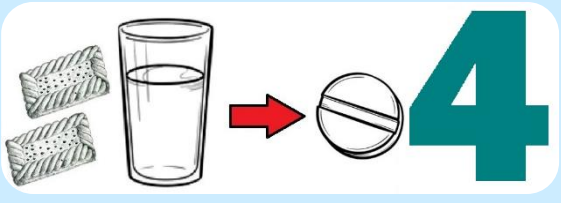
नंतर तापमान दाखवणाऱ्या स्क्रीन शेजारी असलेल्या छोटेसे बटण दाबा तापमान दाखवणाऱ्या स्क्रीन वर जर नंबर आले तर थर्मामीटर चालू झाला आहे.

आता स्टील चे टोक असलेले टोक जिभेच्या खाली ठेवा आणि तोंड बंद करून स्वस्थ बसा. थोड्या वेळात थर्मामीटर मधून एक छोटासा आवाज येईल त्यावेळी थर्मामीटर तोंडामधून काढून तापमान तपासून घ्या, त्यावेळी तुम्हाला कळेल ताप आहे कि नाही.

जर ताप १०० च्या वर असेल तर ४ नंबरची गोळी ताबडतोब पाणी आणि बिस्कीट बरोबर घ्या.

रिकाम्या पोटी कधीच गोळी घेऊ नका. पुन्हा ४ नंबरची गोळी खायची असेल तर त्यामध्ये आणि पहिल्या गोळी मध्ये ६ तासाचं अंतर ठेवा

१०३ किंवा त्यापेक्षा अधिक ताप असेल तर शरीराला गारव्याची गरज आहे. ४ नंबरची गोळी खाण्यासोबत थंड पाण्याने अंघोळ करा अथवा जाड टॉवेल थंड पाण्यात भिजवून संपूर्ण शरीर पुसून घ्या व लगेच त्या नंबर वर फोन करा ज्या नंबर वर फोन करायला सांगितला असेल.

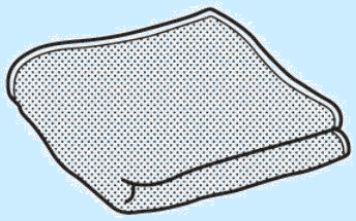


अस्वीकरण : या दस्तऐवजात सर्व माहिती केवळ माहितीच्या उद्देशाने आहे. व्यावसायिक वैद्यकीय सल्ले, निदान किंवा उपचारांचा पर्याय असा हा हेतू नाही. आपल्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्या किंवा इतर पात्र आरोग्य सेवा प्रदात्याचा सल्ला घ्या. व्यावसायिक वैद्यकीय सल्ल्याकडे दुर्लक्ष करु नका किंवा त्याचा शोध घेण्यास उशीर करु नका. Vision Unlimited प्रदान केलेल्या कोणत्याही माहितीसाठी जबाबदार नाही आणि त्यासाठी जबाबदार असू शकत नाही.

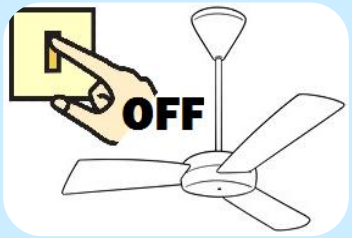
VisionUnlimited

वाफ घेण्याची अचूक पद्धत

एका दिवसात फक्त ३ वेळाच वाफ घ्या आणि ते हि एका वेळी फक्त ५ मिनिटे, ह्याहून जास्त नाही.

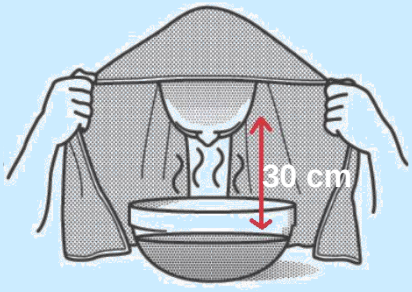


ज्या जागेवर बसून वाफ घ्यायची आहे त्या ठिकाणी अगोदरच एक टॉवेल ठेऊन द्या व घरातील पंखा बंद करा.



जर तुमच्याकडे वाफ घ्यायची मशीन असेल तर त्याच्या डब्बावर दिलेल्या निशाणापर्यंत पाणी भरा. झाकण लावा व बटण चालू करा. काही वेळानंतर वरच्या भागात वाफ यायला चालू होईल. जर पातेल्याचा वापर करत असाल तर पाणी उकळून घ्या.

मशीन अथवा पातेल्यामधून निघणाऱ्या वाफेपासून जवळ जवळ ३० सेन्टीमीटरवर ताठ बसा.
पुढे वाकू नका.



अगोदरच ठेवलेला टॉवेल डोक्यावर अशा रीतीने घ्या कि जेणेकरून पातेले अथवा मशीनचा वरचा भाग पूर्णपणे झाकला जाईल. पातेले किंवा मशीन च्या अगदी जवळ बसू नका.

पाण्यापासून निघणारी वाफ नाकाने शरीरात घ्या. थोडा वेळ थांबा हीच क्रिया पुढील एक ते दोन मिनिटे करा.

वाफ घेताना तोंड उघडे ठेवा कारण तोंडाने दीर्घ श्वास घेऊन वाफ शरीरात घ्या.

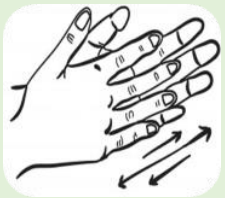
श्वास घ्यायला त्रास होत असेल तर ताबडतोब टॉवेल डोक्यावरून काढून टाका आणि वाफेची मशीन बंद करा.

अस्वीकरण: या दस्तऐवजात सर्व माहिती केवळ माहितीच्या उद्देशाने आहे. व्यावसायिक वैद्यकीय सल्ले, निदान किंवा उपचारांचा पर्याय असा हा हेतू नाही. आपल्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्या किंवा इतर पात्र आरोग्य सेवा प्रदात्याचा सल्ला घ्या. व्यावसायिक वैद्यकीय सल्ल्याकडे दुर्लक्ष करु नका किंवा त्याचा शोध घेण्यास उशीर करु नका. Vision Unlimited प्रदान केलेल्या कोणत्याही माहितीसाठी जबाबदार नाही आणि त्यासाठी जबाबदार असू शकत नाही.

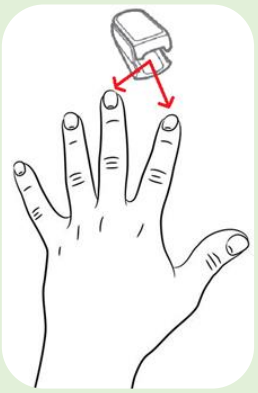
शरीरामध्ये ऑक्सिजनची पातळी कशी मोजाल?

शरीरातील ऑक्सिजनची पातळी मोजण्यासाठी ऑक्सिमीटर तुमच्या हाताच्या किंवा पायाच्या बोटामध्ये घालून मोजतात. वरचा नंबर ऑक्सिजन ची पातळी व खालचा नंबर नाडीचे ठोके दर्शवतात.

हि तपासणी दिवसातून तीन वेळा चार चार तासाच्या अंतराने करा. प्रत्येक तपासणीच्यावेळी कमीत कमीत पाच मिनिटे आराम करा.



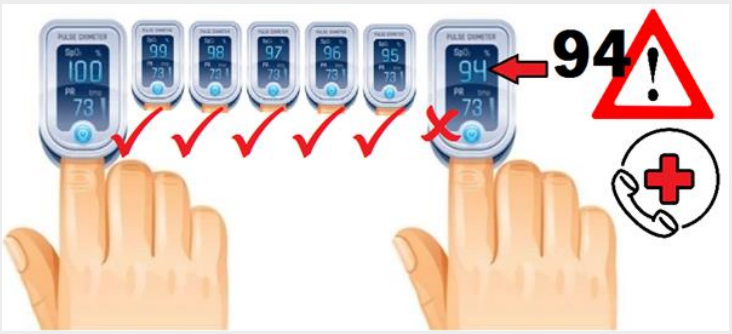
तपासणीअगोदर बोट आणि नख साफ करून घ्या. त्यावर कोणतेही नेलपॉलिश नसावे. जर हात थंड असतील तर ते एकमेकांवर घासून गरम करून घ्या.



ऑक्सिमीटर स्क्रीन च्या शेजारी असलेले बटण चालू करा.

तुमच्या हाताचे मधले बोट किंवा अंगठ्या शेजारील बोटामध्ये ऑक्सिमीटर ठेवा.

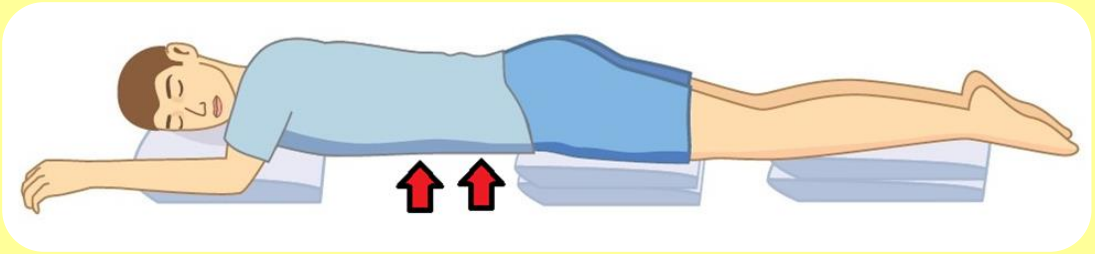
ऑक्सिमीटर चालू झाल्यावर तेवढेच बोट आतमध्ये घाला जेवढे जाऊ शकेल. ह्यामुळे कोणताही त्रास होत नाही. बोट आतमध्ये घातल्यानंतर हात अजिबात हलवू नका व बोट तोपर्यंत काढू नका जोपर्यंत ऑक्सिमीटर वरचा नंबर स्थिर नाही होत. मुंबईत स्थिर होण्यासाठी १ ते ३ मिनिटांचा कालावधी लागू शकतो. जेव्हा नंबर स्थिर होईल तेव्हा तो लिहून ठेवा. असे प्रत्येक तपासणीच्या वेळी करा.



घरामध्ये दिवसातून तीन वेळा ६ मिनिट चाला व त्यानंतर लगेचच ऑक्सिजनची तपासणी करा. ऑक्सिजन ची पातळी कोणत्याही परिस्थितीत ९४% च्या खाली येत काम नये. जर चालल्यानंतर ऑक्सिमीटर ची रिडींग ९४% अथवा त्यापेक्षा कमी असेल तर ताबडतोब डॉक्टर ला भेटा. आपली ऑक्सिजन पातळी ९४% किंवा त्यापेक्षा कमी आहे असे आपल्याला वाटत असल्यास / माहित असल्यास ही चाचणी घेऊ नका.

अस्वीकरण: या दस्तऐवजात सर्व माहिती केवळ माहितीच्या उद्देशाने आहे. व्यावसायिक वैद्यकीय सल्ले, निदान किंवा उपचारांचा पर्याय असा हा हेतू नाही. आपल्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्या किंवा इतर पात्र आरोग्य सेवा प्रदात्याचा सल्ला घ्या. व्यावसायिक वैद्यकीय सल्ल्याकडे दुर्लक्ष करु नका किंवा त्याचा शोध घेण्यास उशीर करु नका. Vision Unlimited प्रदान केलेल्या कोणत्याही माहितीसाठी जबाबदार नाही आणि त्यासाठी जबाबदार असू शकत नाही.

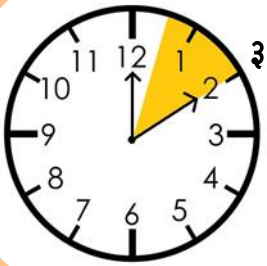
प्रोनिंग चा योग्य वापर



जर आजारी व्यक्तीला श्वास घेण्यास त्रास होत असेल तर प्रोनिंग करायला पाहिजे म्हणजेच उश्यावर उपडी झोपायला पाहिजे. प्रोनींग साठी ४ ते ५ उश्यांची गरज असते.

प्रथम आजारी व्यक्तीला अंथरुणावर पोटावर झोपायला सांगा. एक उशी समोरून डोक्याच्या खाली ठेवा. नंतर एक किंवा दोन उश्या छाती आणि पोटाच्या खाली ठेवा. पोटावर झोपताना पोट दाबलेले नसावे. उरलेल्या दोन उश्या पायांच्या पंज्या च्या खाली ठेवा.

प्रोनिंग करतेवेळी आजारी व्यक्तीला सतत मोठा श्वास घेणे गरजेचे आहे.



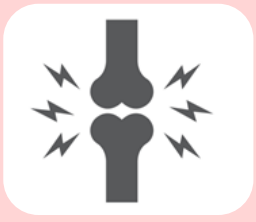
३० मिनिटे ते जवळ जवळ दोन तास असेल पडून राहिल्याने आजारी माणसाला खूप आराम मिळतो. परंतु त्याच दरम्यान आजरी माणसाला कुशी सुद्धा बदलणे गरजेचे असते.

पोटावर अर्धा तास झोपल्यानंतर आजारी व्यक्तीला एकदा ह्या कुशीवर तर एकदा त्या कुशीवर झोपवावे .

प्रोनिंग कुणासाठी योग्य नाही

जेवल्यानंतर एक तासापर्यंत प्रोनिंग करू नये.

गर्भवती स्त्रियांनी करू नये.



ज्यांना मणके किंवा कमरेचा त्रास आहे अश्या व्यक्तींनी करू नये.

हृदयाचा त्रास असणाऱ्या व्यक्तींनी करू नये.

अस्वीकरण : या दस्तऐवजात सर्व माहिती केवळ माहितीच्या उद्देशाने आहे. व्यावसायिक वैद्यकीय सल्ले, निदान किंवा उपचारांचा पर्याय असा हा हेतू नाही. आपल्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्या किंवा इतर पात्र आरोग्य सेवा प्रदात्याचा सल्ला घ्या. व्यावसायिक वैद्यकीय सल्ल्याकडे दुर्लक्ष करु नका किंवा त्याचा शोध घेण्यास उशीर करु नका. Vision Unlimited प्रदान केलेल्या कोणत्याही माहितीसाठी जबाबदार नाही आणि त्यासाठी जबाबदार असू शकत नाही.